

פותרים שבוע

מעבדות לחירות

אכבוד פסח



קריאת כיוון למורה

פעילות 'פותחים שבוע' מאפשר התבוננות על עצמנו מזוויות שונות, התכווננות לשבוע החדש, כתיבה מתן מקום וזמן למתרחש בראשנו ובליבנו וגם הודיה על היש. כל זה בהשראת שיר שבועי בהשראתו נעצור לרגע להתבונן בעצמנו.

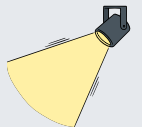
נאזין לשיר יחד

האזנה לשיר



נתכוונן אל השבוע שבפתח ונבחר כוחות שילוו אותנו

כנפי רוח



נבחן את עצמנו בהשראת השיר

התבוננות עצמית



נכתוב בהשראת השיר.. נמשיך את המשפט בכתיבה רצופה למשך מספר דקות

כתיבת רצף



נכתוב חמש הודיות על היש בחיינו, בהשראת השיר

הכרת תודה



לסיכום השבוע- משוחחים בשני מעגלים ומשתפים ברגעים ממפגשי השבוע, מתרגלים הקשבה.

מקשיבים



37 מאווה
 לשיעור- בסוף
 מצאת לו



מעבדות לחירות

מילים: יענקל'ה רוטבליט
לחן: יצחק קלפטר וגיא בוקאטי



למילות השיר

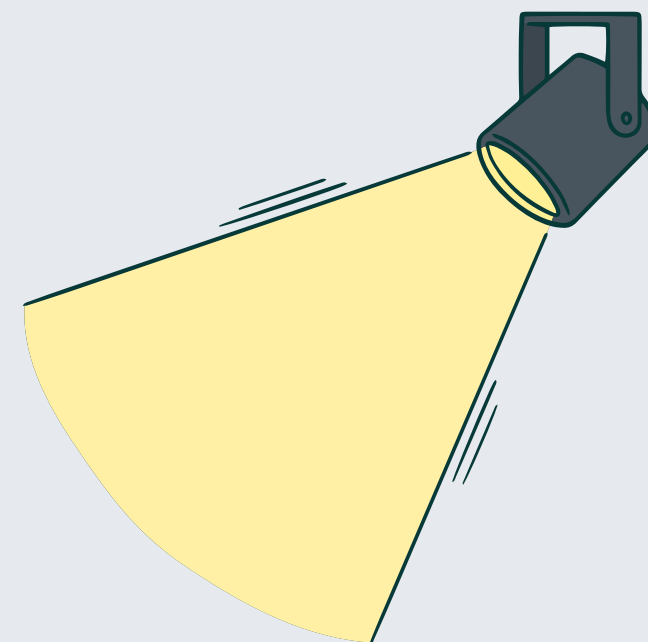


האזינו לשיר

כנפי רוז

הבוקר זו הזדמנות טובה לבחור!
לבחור איך אנו נחוה את היום הקרוב.
נכון יש ימים בהם אנו קמים עייפים, חסרי מוטיבציה, עצובים.
ועדיין יש לנו יכולת גדולה להשפיע על מצב רוחנו, ולא לקבל
תחושות שכאלה כמצב נתון ובלתי משתנה

כי כח עז לך
אנו נזמין את התלמידים והתלמידות לבחור את הכוחות שהם רוצים
שילוו אותם בשבוע הקרוב.
התחייבות אליהן, אפילו בהינף עפרון או בשיתוף בקול יכולות
להיות צעד ראשון ומשמעותי בפתיחת שבוע טוב!



"כִּי כִּיחַ עֵז לְךָ, יֵשׁ לְךָ כִּנְפֵי רוּחַ" הרב קוק

להקדיש השבוע תשומת לב ל...

	1
	2
	3

התבוננות

עצמית

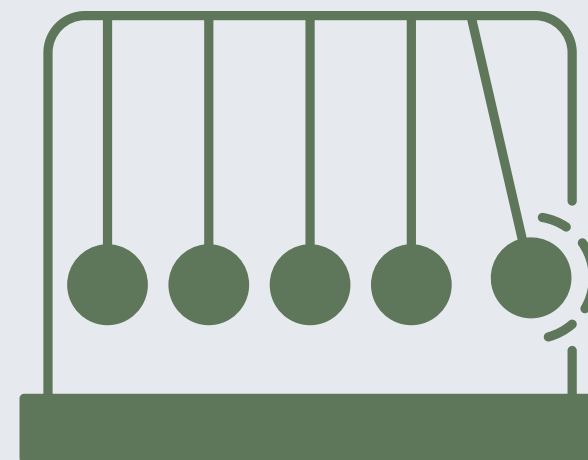
להכיר את עצמי

כהתבוננות על עצמנו בהשראת שיר, דרך פריזמה של נושא משתנה בכל פעם מאפשרת לנו להכיר את עצמנו לעומק- את העדפויותינו, כוחנו וחולשתנו, העוצמות שלנו לצד החששות שלנו, לזהות מה עוזר לנו במצבים שאנו זקוקים לעזרה מבחוץ או במפנים.

תרגול שבועי של התבוננות עצמית יכולה להביא אותנו להרגל של חשיבה ועשייה מתוך מודעות לעצמנו וחיזוק כוחותינו.

רצף ולא שחור לבן

בחירה על רצף של תחושות והעדפות, ולא בחירה בין שחור ולבן מכירה במורכבות ובהעדפות גמישות. נותנת מקום ומכבדת את התנועה שלנו ולא כופה עלינו בחירה מאולצת בהגדרות יבשות.



"את העבד שבי, להשאיר מאחור"

מיהו עבד ומיהו אדם חופשי? סמנו את המשפטים שאתם מסכימים

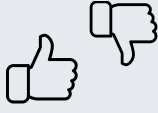
איתם ואת אלו שלא- בעזרת הסימן המתאים 

"הנסף ייצג צורה חדשה של עבדות במקומה של העבדות העתיקה" (טולסטוי) 

"העבדות המפרכת ביותר היא העבדות לעצמך" (סנקה) 

"זה שמתגבר על הפחד יהיה חופשי באמת." (אריסטו) 

"מה זה חופש בכלל? אם לא ניצחון האדם על עצמו?" (מוקי) 

"יש בן חורין שרוחו רוח של עבד, ויש עבד שרוחו מלאה חירות; הנאמן לעצמיותו (לעצמו) – בן חורין הוא, ומי שכל חייו הם רק במה שטוב ויפה בעיני אחרים – הוא עבד." (הרב קוק) 

"כי כולנו עבדים, אפילו, שיש לנו כזה כאילו" (ברי סחרוף) 



"את העבד שבי להשאיר מאחור"

אם זה נכון, וכל אחד מאיתנו קצת עבד של משהו... למה אתם "עבדים"? והאם אתם רוצים לשנות זאת?

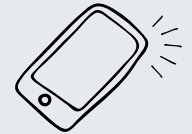
מה עוזר לי להתגבר על "העבד שבי" ולהשאיר מאחור?



מידת
הנעס



נשנושים



מסכים



ביישנות



רשתות
חברתיות

אני רוצה
להשתחרר מ...



קנאה



רכילות



פחדים



מה אחרים
חושבים
עליי



קניות

"הלילה הזה אצא מעבודת לחירות"

חירות בשבילי היא:

להגשים חלומות ↔ לנוח מהכול
 ללמוד כל מה ↔ חופש
 שאני רוצה ↔ מלימודים

שיחליטו עבורי ↔ להחליט בשבילי
 להתגבר על עצמי ↔ להרשות לעצמי
 לדאוג לעצמי ↔ לחשוב על הזולת

מה הכי נותן לי תחושת חופש:

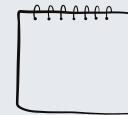
משלי:



לא להישמע
 לכללים



לבחור בעצמי
 הכול



יום ללא תכניות



חופשה
 משפחתית



לקום ביקיצה
 טבעית

משלי:



השקעה
 בתחביבים



זמן מנוחה



זמן בילוי



לאכול מה ומתי
 שמתחשק



ללכת בתלם

מהי כתיבת רצף?

כתיבת רצף היא כתיבה משוחררת מתכנון וכוונה, כתיבה המאפשרת לתודעה העצמית לבוא לידי ביטוי כפי שהיא, ללא שיפוטיות. מאפשרת להתחבר לעצמנו ו"לנקות את הראש".

הנחיות כלליות לכתיבת רצף -

במשך הזמן המוקצה לתרגיל, עליכם לכתוב על הדף מבלי לעשות עצירות של חשיבה (בלי "להרים את העט"). אין משמעות לתוכן ולאופן שבו הוא נכתב ולכן אפשר לצורך העניין לחזור על מילה שוב ושוב עד שתצוץ מילה אחרת במקומה. אל דאגה, הכתיבה היא אישית ואין חובה להקריא אותה אם לא תרצו בכך. בתום הכתיבה אתם מוזמנים לקרוא ולסמן משפט או כמה מילים שתרצו לשתף.

הנחיות למורים:

דאגו למרחב שקט ומואר. אם מדובר בכיתה- הקפידו על שולחנות נקיים מחפצים. דברים נוספים שיעזרו ליצירת אווירה טובה – תאורה רכה או נר דולק, תה ועוגיות, מוזיקה שקטה ברקע הכתיבה. כל אלו עוזרים להשרות אוירה של חמימות ושלווה, מסייעות לריכוז ולשיתוף.

כדאי להשתמש במחברת ייעודית לכתיבה

כתיבת

רצף



אני כאל כק רוצה להצליח להשתחרר N...

המשיכו את המשפט...

במשך הזמן המוקצה לתרגיל, עליכם לכתוב על הדף מבלי לעשות עצירות של חשיבה (בלי "להרים את העט"). אין משמעות לתוכן ולאופן שבו הוא נכתב ולכן אפשר לצורך העניין לחזור על מילה שוב ושוב עד שתצופ מילה אחרת במקומה. אל דאגה, הכתיבה היא אישית ואין חובה להקריא אותה אם לא תרצו בכך. בתום הכתיבה אתם מוזמנים לקרוא ולסמן משפט או כמה מילים שתרצו לשתף



הכרת

תודה

מהי הודיה?

הודיה היא הפוגה במרוץ החיים, דרך מנוחה והתבוננות בדברים שאנחנו לא רגילים לראות. היא מלמדת אותנו שחשיבה היא לפעמים בחירה, ואפשר לחשוב על מה שיש לנו בחיים במקום על דברים אחרים. היא מאפשרת לחזור ולהנות ממתנות/חסדים בעולמנו. הכרת תודה מרוממת את המובן מאליו ועושה אותו יקר וחשוב.

על מה מודים?

משפחה. חברים. בריאות. לימודים. שינה מתוקה. תפילה שנתממשה. בטחון כלכלי. אפשרות לתקן. סופו של רשע. זריחה. שקיעה. מראה הים הזוהר. קידמה. מחמאה שקיבלתי. חביתה טעימה. לימוד מעורר מחשבה. פינת טבע יפה. ציפור בחלון. שורה בשיר.

איך מודים?

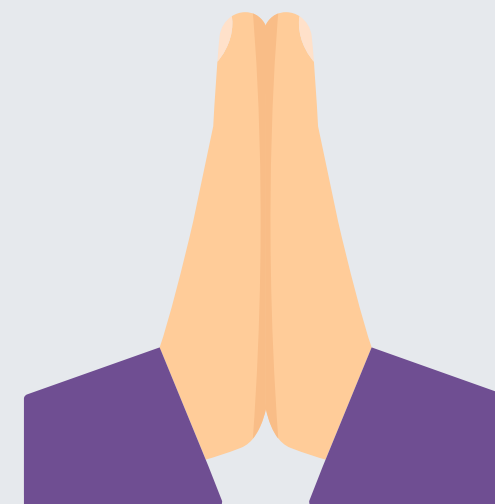
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

כמה?

בכתיבה של שלוש, ארבע, חמש תודות יש אפשרות להרחיב את המבט, להעמיק את הכרת הטוב. לא להסתפק רק בדבר יחיד שעולה לראש באופן מיידי. הדרישה לכתוב כמה וכמה הודיות דורשת עצירה, מחשבה, שיטוט בזיכרון ובחינה והרחבת המבט החיובי שמביאה עימה הכרת הטוב.

מה לא לעשות בהודיה?

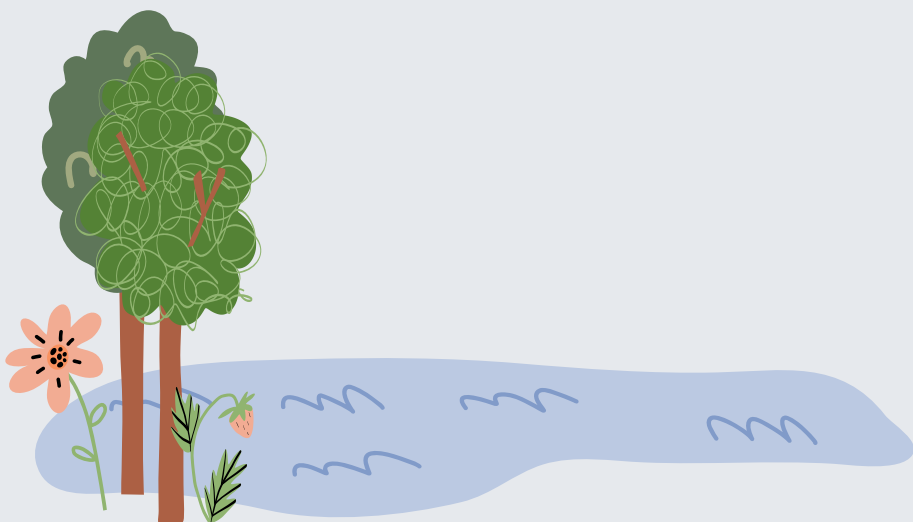
להגיד "אבל". להזכיר, לצד התודה, כאבים וחוסרים. הודיה היא מאמץ מכוון להתבונן ביש. בנוכח. בקיים. היא מצריכה להניח לרגע בצד את המקומות הלא פתורים, שאליהם נשוב בזמן אחר.



"הלילה הזה אצא, מעבודת לחירות"

כתבו תודה על שלושה דברים שונים שבזכותם אתם מרגישים חופשיים :

	1
	2
	3
	4
	5



הקשבה

“מעטים מקשיבים באמת. רבים מכינים בקרבם את המשפט הבא עוד לפני שסיימת את שלך - והרי דווקא בסוף המשפט, בשולי שוליו, נאמרים הדברים החשובים באמת. אחרים - מחשבותיהם נודדות. עיניהם ממשיכות לבהות בכך אבל ניצוץ הקשב כבר אבד.” (אשכול נבו, נוילנד).

מקשיבים

מתרגלים שיתוף והקשבה

בדיוק כפי שאתם רוצים להשתפר בספורט או בקריאה, הקצו זמן מכוון לתרגול הקשבה. התחילו מזמנים קבועים בהם אתם אומרים לעצמכם: “עכשיו אני אקשיב במשך שישים שניות, ולא אמהר להביע את דעתי”. אחרי שתרגלתם את זה, בדקו מה זה עושה לכם. אתם יכולים אפילו להודיע לצד השני: “אני עכשיו רוצה להקשיב לך במשך כמה דקות”. אמנם אנחנו לא יכולים להכריח אחרים להקשיב לנו, אבל אנחנו בהחלט יכולים לבחור להקשיב לאחרים
מתוך הכתבה - כדאי לקרוא! [הארץ](#)



לסיכום השבוע- נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים- כדאי לתת הנחיות ברורות- ובכל פעם לבחור נושא אחד מבין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.

"מי שמדבר בא על שכרו בצורת תשואות הקהל, ומי

שמקשיב מרוויח את מה שהוא שומע." ~ בלססו גוסיאן

הקשיבו זה לזה:

- שתפו בשורה אחת בשיר שאהבתם ומדוע
- משהו אחד שגיליתם על עצמכם בהתבוננות העצמית
- משהו אחד ששמתם לב אליו בעקבות הכתיבה
- תודה אחת שכתבתם
- איזה כוח בחרתם השבוע ומדוע



3

מה הכי נותן לי תחושת חופש:



לא להישמע לכללים



לבחור בעצמי הכול



יום ללא תכניות



חופשה משפחתית



לקום ביקיצה טבעית



השקעה בתחביבים



זמן מנוחה



זמן בילוי



לאכול מה ומתי שמתחשק



ללכת בתלם



משלי:



משלי:

1

מיהו עבד ומיהו אדם חופשי? סמנו את המשפטים שאתם מסכימים איתם ואת אלו שלא- בעזרת הסימן המתאים

"הכסף ייצג צורה חדשה של עבדות במקומה של העבדות העתיקה" (טולסטוי)

"העבדות המפרכת ביותר היא העבדות לעצמך" (סנקה)

"זה שמתגבר על הפחד יהיה חופשי באמת." (אריסטו)

"מה זה חופש בכלל? אם לא ניצחון האדם על עצמו?" (מוקי)

"יש בן חורין שרוחו רוח של עבד, ויש עבד שרוחו מלאה חירות; הנאמן לעצמיותו (לעצמו) - בן חורין הוא, ומי שכל חייו הם רק במה שטוב ויפה בעיני אחרים - הוא עבד." (הרב קוק)

"כי כולנו עבדים, אפילו, שיש לנו כזה כאילו" (ברי סחרוף)



2

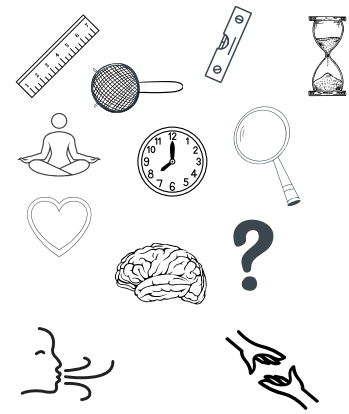
אם זה נכון, וכל אחד מאיתנו קצת עבד של משהו... למה אתם "עבדים"? והאם אתם רוצים לשנות זאת?

מה עוזר לי להתגבר על "העבד שבי" ולהשאירו מאחור?

4

חירות בשבילי היא:

- שיחליטו עבורי ← להחליט בשבילי
- להתגבר על עצמי ← להרשות לעצמי
- לדאוג לעצמי ← לחשוב על הזולת
- להגשים חלומות ← לנוח מהכול
- ללמוד כל מה ← חופש מלימודים
- שאני רוצה



מסכים

ביישנות

קנאה

מדת הכעס

נשנושים

רשתות חברתיות

קנאות

פחדים

אני רוצה להשתחרר מ...

מה אחרים חושבים עליי

פחדים

כתיבה



לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה (זול רואו)

אני כל כך רוצה להצליח להשתחרר מ...

Handwriting practice lines for the first section.

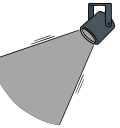
רוג תודה:



כתבו תודה על שלושה דברים שונים שבזכותם אתם מרגישים חופשיים:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

כנפי רוח



הרב קוק

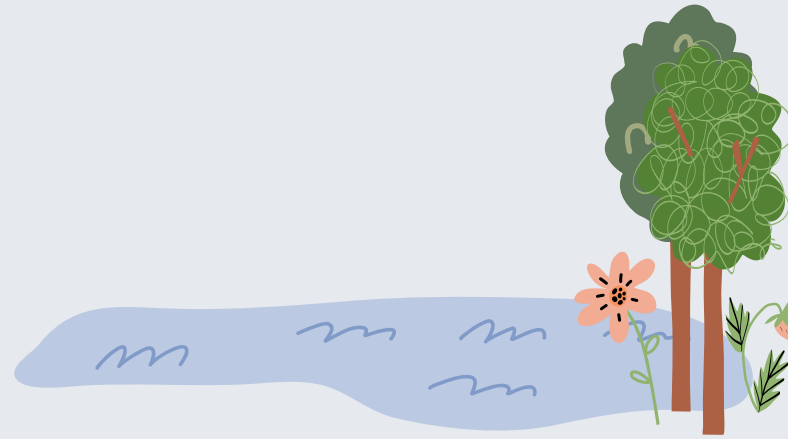
"כי כִּחַ עַל לֵךְ, יֵשׁ לְךָ כְּנָפֵי רוּחַ" הרב קוק

להקדיש השבוע תשומת לב ל...

1
2
3

המשינו את המשפט...

במשך הזמן המוקצה לחרגיל, עליכם לכתוב על הדף מבלי לעשות עצירות של חשיבה (בלי "להרים את העט"). אין משמעות לחוכך ולאופך שבו הוא נכתב ולכן אפשר לצורך העניין לחזור על מילה שוב ושוב עד שתצוץ מילה אחרת במקומה. הכתיבה היא אישית ואין חובה להקריא אותה אם לא תרצו בכך. בחום הכתיבה אתם מוזמנים לקרוא ולסמן משפט או כמה מילים שתמצאו לשחף



"הלילה הזה אצא מעבודות לחירות" (יענקל'ה רוטבליט)



שבוע טוב ומבורך!